

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: ada hubungan antara kapasitas aerobik maksimal dengan kemampuan bermain bola basket putra SMA Negeri 1 Banjarnegara.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan kemampuan bermain bola basket hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu kapasitas aerobik maksimal. Bentuk perhatian dapat berwujud latihan lari, *jogging* dan lain-lain dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan bermain bola basket, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental

3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih bola basket, hendaknya memperhatikan kapasitas aerobik maksimal karena mempengaruhi kemampuan bermain bola basket
2. Bagi atlet bola basket agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan bermain bola basket
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.